

De therapie

wegwijzer

U zit ergens mee, heeft (psychische) problemen waar u niet alleen uitkomt.

Ook niet met uw huisarts.

In een centrum voor geestelijke gezondheidszorg zijn hulpverleners met wie u in gesprek kunt gaan over uw problemen. Samen gaat u na welke mogelijkheden er zijn om toe te werken naar een oplossing, naar een betere hanteerbaarheid. Naast gesprekken en medicatie komt er dan vaak ook een of andere vorm van therapie aan de orde.

- Wat is therapie en
- wat voor soorten therapie zijn er?
- Waar dienen ze toe en
- hoe gaat het daarbij aan toe?

Bij uw behandelaar heeft u natuurlijk de gelegenheid tot het stellen van vragen.

Door de vaak grote hoeveelheid informatie tijdens een gesprek komt het er op dat moment niet van om alles te vragen of te onthouden. Thuis gekomen bedenkt u weer van alles.

Voor de meest voorkomende vragen kunt u vanaf nu terecht in de therapie *wegwijzer*.

Wat kunt u vinden in de therapie *wegwijzer*?

Alle therapie*wegwijzers* zijn op dezelfde manier ingedeeld. Dat is wel zo gemakkelijk, dan weet

u precies waar u moet zoeken!

De therapie *wegwijzer* zit als volgt in elkaar:

- Wat is
- Waarom in
- Voor wie is
- Hoe gaat
- Hoe lang duurt
- Wat is het doel van
- Waar heen voor
- Wat kost

Waarom een therapie *wegwijzer*?

De therapie *wegwijzer* is een kleine bron van informatie. Niet alleen voor u zelf, ook mensen uit uw directe omgeving kunnen informatie halen uit de therapie *wegwijzer*.

Ook kunt u het zien als een naslagwerkje. Als u iets even niet meer weet kunt u het gemakkelijk opzoeken in de therapie *wegwijzer*. Dat is ook voor uw gesprek met de behandelaar handig.

De algemene informatie staat al in de folder en u heeft op deze manier meer tijd om met deze de specifieke vragen die over uzelf gaan te bespreken.

Van welke therapieën zijn er therapiewegwijzer verkrijgbaar?

- Psychotherapie algemeen
- Gedragstherapie
- Groepstherapie
- Relatie- en gezinstherapie
-

Over anderen vormen van therapie volgen binnenkort ook wegwijzers.

Waarheen voor therapie?

U kunt voor verschillende vormen van therapie terecht bij:

Meerkanten GGZ flevo / veluwe
telefoon: 0341 566 911
www.meerkanten.nl

RCG Meerzicht Lelystad
telefoon: 0320 284 900

of bij een vrijgevestigde therapeut

U kunt zelf contact opnemen om een afspraak te maken voor een kennismakingsgesprek.

Adressen van vrijgevestigde psychotherapeuten bij u in de buurt kunt u opvragen bij de:

Nederlandse Vereniging van Vrijgevestigde Psychotherapie in Utrecht.

telefoon: 030-2364329

Website www.nvvp.nl

Wat kost therapie?

Als u in therapie gaat bij een behandelaar in Meerzicht of Meerkanten (een erkende instelling voor geestelijke gezondheidszorg), wordt de therapie vergoed via de AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten). U moet wel een eigen bijdrage betalen. U kunt ook kiezen om bij een erkende vrijgevestigde therapeut in behandeling te gaan. Ook dan moet u een eigen bijdrage betalen. Voor vragen over de eigen bijdrage en de vergoeding van de therapie kunt u zich het best wenden tot uw zorgverzekeraar.

